

オンライン発酵おうちごはんレシピ

塩麴

塩麴の作り方
KOJI唐揚げ
スパニッシュオムレツ
照り焼きポークソイバーグ
鮭の塩麴焼き
塩麴豆腐
鶏つみれ
鶏の塩麴スープ
塩麴の炊き込みごはん

醤油麴

醤油麴の作り方
味付け卵
豚肉の甘辛炒め
金平ごぼう
ポテトクリームコロッケ
タコライス

甘酒

甘酒の作り方
米粉のチョコバナナマフィン
kingofスムージー
チョコ甘酒
フルーツ甘酒
発酵あんこ
発酵あんこの豆腐白玉あんみつ

座学

麴について
発酵の歴史
麴の種類
酵素の働き
味噌の効果
味噌の発酵について
酒粕の効果
食材の保存方法
調理の注意点

味噌

米味噌の作り方
白味噌の作り方
大豆の茹で方
味噌そぼろビビンパ
基本の味噌汁
大豆ちりめん
味噌ラタトゥイユ

出汁

いりこ出汁
かつお出汁
一番出汁
二番出汁
茶碗蒸し
出汁巻き卵
お吸い物
海鮮ひつまぶし

酒粕

酒粕ペースト
酒粕米粉クッキー
酒粕バター鍋
酒粕チーズケーキ